

# 生活の困りごとと一緒に考えます

## ひとりで悩まずに、まずはご相談ください

生活支援課に開設している「生活支援窓口」では、生活に不安を抱えている方の相談を受け付けています。ひとりで悩まず、複雑・深刻化する前に、来所または電話で気軽に相談してください。来所が難しい場合は、相談支援員が訪問します。

### ☆こんなことで困っていませんか

- ・働く意欲はあるけれど、自信がない
- ・家賃が払えず、部屋を出なければならぬ
- ・家計のやりくりができない
- ・自宅にひきこもりがちな家族がいて、将来が心配



### ☆まずは、生活支援窓口へ

相談支援員が困りごとや悩みごとに寄り添ってどうしたらよいか一緒に考えていきます。

- ① 困りごとや不安をお話してください
- ② 相談内容を整理し、適切な対応方法を検討します  
相談の内容によって、必要な情報の提供や適切に対応できる他の専門機関につなげます。
- ③ 生活の状況と課題と一緒に整理します
- ④ 自立のための解決策（プラン）と一緒に考えます
- ⑤ 解決に向けた支援を行います  
支援プランに基づいて支援します。
- ⑥ 継続した支援を行います  
定期的に連絡をとり、必要な支援を継続します。  
困りごとが解決した後も安定した生活ができるようサポートします。

問合せ 生活支援窓口（生活支援課内） TEL 69-2158 FAX 63-4085  
受付時間：8時30分～17時15分（土日祝日・年末年始は休み）

# 「いのち」について、考える日

12月1日は『いのちの日』です。いのちについてみんなで考える日として、厚生労働省が、2001年に制定しました。

何かに悩んでいる方は、家族や友達など、誰かに話してみましよう。「誰にも話せない、話したくない・・・けど、誰かに聞いてもらいたい。」そんなときは、一人で悩まず、相談窓口を頼ってください。たった一つの大切な『いのち』をみんなで守りましよう。



### \*相談窓口（かけやすい番号へお気軽に相談ください）

- ところの電話相談 TEL 077-567-5560  
(年末年始を除く毎日①10時～12時②13時～21時)
- 滋賀いのちの電話 TEL 077-553-7387 (金～月/10時～20時30分)
- 京都いのちの電話 TEL 075-864-4343 (年中無休 24時間)
- 甲賀市すこやか支援課 TEL 69-2168 (平日 8時30分～17時15分)

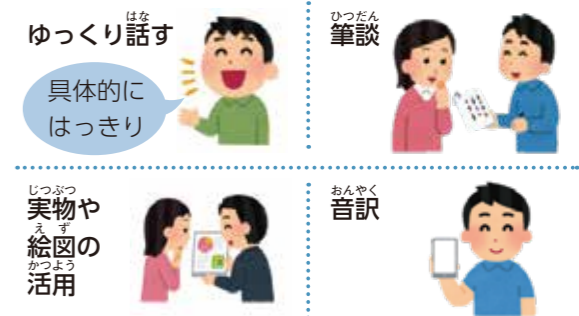
# 12月3日～9日は「障害者週間」です

障害者週間は、広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある人が社会、経済、文化その他のあらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的として定められています。

### ◆「合理的配慮」って？

障がいのある人から何らかの配慮を求める意思表示があった時に、負担が重くない範囲で配慮を行うことです。何が出来るかその時々でできる配慮を考えることが重要です。障がいには様々な種類があり、個人によっても違いがあります。障がいの特性を理解し、どのような方法がよいか本人に確認するなど、その人に合った方法で自分ができることから取り組んでみましょう。

### ◇コミュニケーションでの具体例



### ◆知っていますか？ヘルプマーク

ヘルプマークは周囲の援助や配慮が必要な方のための全国統一のマークです。社会の中には、外見だけでは障がいや困っていることが分かりにくい人もいます。



### ▼ヘルプマーク

例えば・・・  
義足や人工関節、内部障がい、難病、妊娠初期、発達障がい、認知症、目や耳、言語の障がい など

日常生活の中でヘルプマークを付けている人がおられたら、電車やバスで席を譲ったり、困っている場面での手助けや配慮を心掛けましよう。

また、交通機関の事故や災害時の避難など、突発的な出来事の際も支援をお願いします。

必要な方には、ヘルプマークを無料配布しています。

◆配布窓口 障がい福祉課・長寿福祉課、土山・甲賀・甲南・信楽の地域市民センター、各地域包括支援センター、滋賀県障害福祉課、甲賀保健所

### ◆見かけたことありますか？



障害者のための国際シンボルマーク  
障がいのある人が利用できる建物、施設であることを表すための世界共通のシンボルマーク



耳マーク  
聞こえが不自由なことを表す。コミュニケーション等で配慮が必要なことを知らせるマーク



身体障害者標識  
肢体不自由であることを運転する車に表示するマーク



ハートプラスマーク  
身体内部（心臓、呼吸機能、腎臓など）に障がいがある人を表すマーク

### ◆障がいのある人の支援機関 ～働き教育センター 甲賀～

令和2年4月にオープンし、就職をめざす障がいのある人に生産活動や職場体験、就労後のフォローなど「働く」ことをサポートする専門機関として日々支援を行っています。仕事に就くまでの社会的なマナーや基本的な学習ができることはもちろん、生活に関する相談も随時行っています。

住所 甲南町寺庄960  
問合せ TEL 86-1234

問合せ 障がい福祉課 TEL 69-2162 FAX 63-4085